



GRAZIE PER AVER SCELTO drink6

Mantenete il vostro corpo pieno di **energia** e **vitalità** con prodotti sani e deliziosi.

QUESTA GUIDA VI AIUTERÀ A REALIZZARE IL VOSTRO PIANO

EAT SLIM

Un menu sano per un corpo sano, con poche calorie e facile da seguire.



BENVENUTO

al **Club My Healthy World**, dove tutti i vostri acquisti fanno guadagnare punti che potete riscattare per ottenere sconti e regali.

LA PRIMA COSA DA SAPERE



Mantenete i vostri prodotti in **frigorifero**.



Agitare ogni succo prima di berlo.



Per zuppe e piatti, **aprire o forare** la parte superiore prima di riscaldare nel microonde.



I nostri prodotti **conservano** tutti i loro nutrienti.



I nostri prodotti possono essere **congelati**.

Ricordate che si tratta di **prodotti freschi** e che la loro data di scadenza è relativamente breve.
la data di scadenza è relativamente breve
(normalmente 15 giorni)

Questo piano è compatibile con la gravidanza e l'allattamento; per qualsiasi domanda potete contattarci all'indirizzo info@drink6.com e il nostro team di esperti nutrizionisti vi aiuterà.

COSA FARE PRIMA, DURANTE E DOPO IL PIANO

UN GIORNO PRIMA

Consigliamo 3 cose per ottenere i **migliori risultati**



Eliminare la carne dalla dieta



Cercate di mangiare solo frutta e verdura



Bevete molta acqua!
Cercate di non bere alcolici, tabacco, caffè...

INIZIA IL TUO PIANO



Non è necessario mangiare altro, il piano fornisce tutte le calorie necessarie, basta ricordarsi di assumere i prodotti nell'ordine e negli orari indicati.



È importante bere molta acqua e, se si vuole, tè verde o tisane.

Cercate di evitare il caffè!



PER UNA GIORNATA DI PIANO



07:00-09:00H

Shot + Colazione
+ Succo 230ml

10:00-012:00H

-

13:00-15:00H

Piatto +
Succo 230ml

16:00-18:00H

Bar funzionale

19:00-21:00H

Crema

22:00-23:00H

-



*I prodotti possono variare
a seconda della stagione*

Includiamo diversi piatti e creme a seconda dei giorni del vostro ordine! Se per il prossimo ordine preferite altri piatti o creme, o se non volete che ne includiamo nessuno, fatecelo sapere nei commenti del vostro ordine.

PER LA COLAZIONE

Farina d'avena: si può mescolare con latte o yogurt.

Pancake: mescolare 1 tazza di miscela con 3/4 di tazza di latte vegetale, 1 cucchiaino di lievito e mescolare bene. Si può aggiungere una banana schiacciata per dare consistenza. Cuocere in padella per 2 minuti su ogni lato e il gioco è fatto!

Quantità: non esagerate, vi consigliamo di consumare mezza tazza di fiocchi d'avena con yogurt o un paio di pancake. Ogni preparazione di pancake dovrebbe essere sufficiente per due giorni.

DOPO IL VOSTRO PIANO



A poco a poco, tornate alla vostra dieta abituale e cogliete l'occasione per rinunciare a ciò che non vi va a genio.



Cercate di mantenere abitudini sane mangiando verdura e frutta.



Fate esercizio fisico!



CONGRATULAZIONI PER AVER INIZIATO IL VOSTRO EAT SLIM!

Avete fatto il primo passo verso una dieta sana, quindi non fermatevi ora, continuate a mantenere uno stile di vita sano con noi. Possiamo aiutarvi con il resto dei nostri prodotti a portare energia e vitalità al vostro corpo in modo naturale al 100% e senza sforzo.

GRAZIE

Non potremmo essere il marchio leader senza l'aiuto dei nostri nutrizionisti, medici, professionisti dell'alimentazione e chef.

Insieme creiamo prodotti che migliorano la vita delle persone.

**GRAZIE PER AVERCI DATO FIDUCIA PER
UN'ALIMENTAZIONE SANA**



911 863 336 | info@drink6.com

WWW.DRINK6DETOX.IT